

Die fünf Freiheiten von Virginia Satir

An manchen Tagen fühle ich mich getrieben von einem großen „Ich muss!“ gefangen in unzähligen Zwängen und Erwartungen anderer, so dass ich noch nicht einmal die Zeit finde, darüber nachzudenken und zu spüren, was ich selbst eigentlich will. Dann hilft es mir bewusst anzuhalten, tief durchzuatmen und mir die Zeit zu nehmen die fünf Freiheiten von Virginia Satir zu lesen und auf mich wirken zu lassen.

Die Amerikanerin Virginia Satir (1916 – 1988) war Psychotherapeutin und gilt als die Mutter der Familientherapie.

Die Freiheit

zu sehen und zu hören, was jetzt ist,
anstatt was sein sollte, was war oder was sein wird.

Die Freiheit

zu fühlen, was ich fühle
anstatt zu fühlen, was man fühlen sollte.

Die Freiheit

zu sagen, was ich fühle und denke
anstatt was ich fühlen und denken sollte.

Die Freiheit

danach zu fragen, was ich gerne möchte
anstatt auf Erlaubnis zu warten.

Die Freiheit

auf eigene Faust Risiken einzugehen
anstatt immer auf Nummer Sicher.



Quelle: <https://www.family.de/wp-content/uploads/2019/03/Family-Freiheit-Natur.jpg>

...und manchmal macht es für mich schon einen Unterschied, das „ich muss“ durch „ich will“ oder „ich möchte“ zu ersetzen z.B. „ich möchte um 6 Uhr aufstehen und möchte mir einen Moment Ruhe vor der ersten Unterrichtsstunde gönnen“.

Ich wünsche Euch einen Tag, in dem Ihr Entscheidungen für Euch bewusst trifft und euer Tun genießt!